

SPINAT-KÄSE KNUSPERTASCHEN MIT REISSALAT UND BLUMENKOHL

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Spinat-Käse Knuspertaschen
1 kleiner Blumenkohl
50 g Parmesankäse, gerieben
120 g Reis
2 TL Olivenöl
40 g Joghurt
1/4 Limette
2 Stängel Basilikum
2 Stängel Frühlingszwiebel
1 Handvoll Pinienkerne
25 g Semmelbrösel
Ein paar Granatapfelkerne
Etwas Salz & Pfeffer

 2 PORTIONEN

 25 MIN

 EINFACH

Probiere diesen köstlichen und leichten vegetarischen Reissalat mit den Garden Gourmet Spinat-Käse Knuspertaschen, Blumenkohl und Granatapfelkernen. Wirklich köstlich!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen & Blumenkohl vorbereiten

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl säubern und in kleine Röschen schneiden, dann auf dem Backblech verteilen und mit Olivenöl einreiben.

2. Blumenkohl, Reis und Spinat-Käse Knuspertaschen kochen und Dressing zubereiten

In einer Schüssel die Semmelbrösel und den Parmesankäse mischen. Diese Mischung über die Blumenkohlröschen streuen und 15 Minuten lang backen, oder bis die Blumenkohlröschen gar sind. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung kochen. Den Joghurt mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Spinat-Käse Knuspertaschen nach Packungsanweisung anbraten.

3. Den Salat zusammenstellen, garnieren und genießen!

Den Reis auf die Teller verteilen und die in Scheiben geschnittenen Knuspertaschen auf dem Teller anrichten. Mit Granatapfelkernen, Pinienkernen, fein gehackten Frühlingszwiebeln, Sesam, Basilikum, Limettenschale und dem Joghurtdressing anrichten und servieren!

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**